



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

depresión depresión depresión
depresión depresión depresión d
depre de pre de depre de de
depresión
depre de depre de depre de
depre de depre de depre de
depre de depre de depre de



depresión

Es normal que ocasionalmente, ante una pérdida o decepción grande, uno se pueda sentir triste, apático, con ganas de estar solo. No obstante, cuando esos episodios son muy frecuentes, perduran en el tiempo e interfieren con las actividades cotidianas, es probable que sea algo más serio que “estar con el ánimo bajo” y sea conveniente consultar a un profesional.

Los datos sobre el vertiginoso aumento de la incidencia de la depresión indican que será el problema de salud más extendido del siglo XXI. Reconocer los síntomas y signos puede ayudar a prevenir consecuencias más difíciles de abordar, como dificultades laborales o académicas, e incluso intentos de autolesión.

a Algunos síntomas y signos

b ¿Cómo se produce la depresión?

c Factores que influyen

d ¿Qué puedo hacer?



a Algunos síntomas y signos

Cambios en los sentimientos y percepciones

- Repentinos ataques de llanto o falta de respuesta emocional (insensibilidad).
- Indefensión, desamparo y/o desesperanza.
- Pérdida de placer e interés incluso en actividades que antes resultaban placenteras.
- Pérdida de afectividad hacia la familia y amigos.
- Indecisión, confusión, incapacidad para concentrarse y retener información.
- Agobiarse fácilmente (capacidad disminuida para afrontar tareas y actividades diarias).
- Sentimiento de soledad o deseo de estar solo.
- Sentimiento de culpa (a veces exagerado).
- Baja autoestima (sentir que no mereces la pena).
- Pérdida de deseo sexual.

Cambios en la conducta

- Distanciamiento de las personas importantes o significativas.
- Descuido del aspecto físico/higiene.
- Abandono de responsabilidades sociales, laborales y/o académicas.
- Irritabilidad; quejas ante actividades que antes no suponían problema.
- Estar de malhumor la mayor parte del tiempo.

Quejas físicas

- Letargo, sensación continua de cansancio o fatiga.
- Cambios en el patrón de sueño-vigilia (Ej., dificultad para dormirse, calidad de descanso, dormir más horas, despertar durante la noche o temprano por la mañana, etc.).
- Marcado aumento o pérdida de apetito.
- Problemas digestivos: dolores de estómago, náuseas, indigestión, diarrea, estreñimiento, etc.
- Dolores de cabeza persistentes y sin causa aparente.

b ¿Cómo se produce la depresión?

El paso por la Universidad, así como otras etapas de la vida, conlleva enfrentarse a situaciones especialmente estresantes que si no se afrontan y resuelven adecuadamente, pueden generar y/o mantener esta condición. Entre otras, se distinguen:

- Separación de la familia.
- Afrontar el aumento de libertad e independencia.
- Enfrentarse a los éxitos y dificultades en actividades académicas, deportivas y extracurriculares.
- Iniciar relaciones de pareja y/o acabarlas.
- Toma de decisiones respecto al futuro (Ej., elección de carrera y búsqueda de empleo).
- Abandonar la familiaridad y seguridad de la vida de estudiante para enfrentarse al “mundo real” tras finalizar su paso por la Universidad.

Sin embargo, muchas veces el motivo de sentirte mal o deprimido no es fácil de definir, y puede que no se trate de una única causa, sino de varios factores cuyos efectos negativos se van acumulando a lo largo del tiempo y que pueden desembocar en un episodio depresivo.

c Factores que influyen

- **Situacionales:** problemas económicos, dificultades con las clases, pérdida de empleo, muerte de una persona significativa, condiciones de vida difíciles o estresantes, haber sido víctima de un robo o agresión, situaciones ante las que se siente impotencia, etc.
- **Interpersonales:** problemas o ruptura de una relación de pareja o de amistad, conflictos familiares, mala relación con compañeros de piso, dificultades para expresar las necesidades o para poner límites a los demás, etc.
- **Médicos/biológicos:** alergias alimentarias, desequilibrios químicos, presencia de una enfermedad o infección, etc.
- **Hábitos de vida no saludables:** alimentación inadecuada (Ej., abuso de “comida basura”), mala higiene del sueño (Ej., dormir mucho unos días, y otros poco), uso/abuso de sustancias (Ej., cafeína, alcohol, hachís, etc.) y vida sedentaria.
- **Cognitivos:** criticar y descalificar automática y continuamente lo que se piensa, siente o hace (baja autoestima), pensamiento pesimista, catastrófico, preocupación excesiva y recurrente por el futuro; temor desproporcionado al fracaso, sensación de estar equivocándose en las decisiones importantes de la vida, o de estar alejándose de lo que se ha querido ser; etc.

Por tanto, si se identifican las causas, la persona las entiende y acepta, se aportan los recursos y ayudas necesarias, y hay compromiso de cambio, es muy probable que los síntomas disminuyan y terminen desapareciendo en un período razonable de tiempo.

Se debe tener presente que la depresión NO es resultado de la pereza, la debilidad o el fracaso personal.

d ¿Qué puedo hacer?

Antes que nada, no te alarmes. Intenta identificar qué te está afectando (Ej., la relación con tu familia o pareja, cuestiones financieras, etc.) y de qué manera puede afectar a otras áreas de tu vida (Ej., tener dificultades con tus padres o con tus compañeros de piso, puede hacer que evites estar en casa, o que no salgas de tu cuarto, y eso a la vez puede influir en tu rendimiento académico, en la relación con tus amigos, etc.).

Algunas veces, conversar sobre los problemas con las personas involucradas puede generar soluciones antes de llegar a un nivel alto de estrés. También puedes intentar:

- **Cambia tu rutina normal,** tomándote un descanso para una actividad favorita o para algo nuevo (incluso si no tienes muchas ganas).
- **Haz ejercicio,** ya que elimina tensión y hasta mejora el sueño.
- **Céntrate en el día a día,** intenta alcanzar pequeñas metas y no pretendas resolverlo todo de una vez.
- **Evita adoptar compromisos a largo plazo,** tomar decisiones o realizar cambios que te hagan sentir atrapado o limitado; es mejor posponerlos hasta que te sientas mejor para afrontarlos.
- **Elude aquellas situaciones que te añaden tensión,** y que son prescindibles (Ej., salir o quedar con gente que te pone nervioso, tomar alimentos que no te sientan bien, etc.).
- **Recorre a familiares y amigos,** ya que hablar con ellos te puede ayudar a entender lo que te sucede, relativizar su importancia, tener otros puntos de vista, etc.

Si los sentimientos de depresión persisten o empeoran sería recomendable que busques asesoramiento. Muchos estudiantes se enfrentan a episodios depresivos, y con ayuda, voluntad e ideas claras es posible recuperar su ilusión por el futuro.

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas contacta con el GPP

Otros temas disponibles:

Hábitos de estudio: planificación y organización del tiempo

Procrastinación

Condiciones óptimas de estudio

Ansiedad y miedo a hablar en público

Técnicas de estudio

Ansiedad ante los exámenes

Uso y abuso de sustancias

Relaciones con compañeros de piso

Relaciones de familia

Exámenes tipo test

Embarazo no deseado

Orientación sexual

Relaciones de pareja

Trastornos de alimentación

Hábitos saludables de alimentación

Problemas de sueño

Abuso y agresión sexual

Problemas con el alcohol

Cannabis

Habilidades sociales:
asertividad

Cómo ayudar a un amigo
con problemas

Shock cultural

Acné

Estrés